

# Probiere verschiedene Stationen aus

## HOL DIR DEINEN BEWEGUNGSPASS AM ÖGK-STAND UND GEWINNE BEIM GLÜCKSRAD!

- **Airtrack, Challenge Disc, Speedstacking, Trick-Kick**  
Sportunion St. Pölten
- **American Football**  
Ultimate Amstetten Thunder
- **Bewegungswürfel, Koordinationsspiele**  
ASVÖ NÖ
- **Bungee-Trampolin**  
events-and-more Hannes Schallmayer
- **Cheerdance**  
Thunders Tanzsportverein
- **Grundlagen der Ersten Hilfe, Reanimationsübung, Besichtigung eines Rettungautos**  
Rotes Kreuz Amstetten
- **Erlebnisraum Wald - Bewegung, Kreativität, Achtsamkeit und Entspannung**  
Barbara Laumer, Elementar-, Klang- und Waldpädagogin
- **Familienchallenge - Wer ist schneller?**  
LSA Breiten- und Gesundheitssport GmbH
- **Fotobox**  
Fotostudio Gerald Riedler
- **Funny Street \***  
Ski & Sport Pflug GmbH
- **Infused Drinks & Vitaminsnacks**  
Martina Haider, MSc und Sandra Frühwirt, BSc, Diätologinnen
- **Kletterturm (Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt) \***  
Naturfreunde NÖ
- **Mini-Tennis \***  
UTC Amstetten

- **Motopädagogik & Slacklines für Eltern und Kinder**  
Marco Novak, Instruktor - Parkour, Freerunning, Fitness- und Koordination
- **Segway-Parcours, Torschusswand mit Geschwindigkeitsmessung \***  
Sportland NÖ
- **Selbstverteidigung**  
Cebratit
- **Skateboarding \***  
Tim Börner, Sportunion St. Pölten
- **Street-Racket (neues Bewegungsspiel mit hohem Spassfaktor für alle)**  
Hans Wilhelm Reinprecht, Sportwissenschaftler
- **Sportakrobatik**  
ATUS Amstetten
- **WingTsun**  
EWTO-Schule Amstetten, Waidhofen und Ybbs
- **Volleyball**  
VCA Amstetten
- **Zirkuskünste**  
Show & Co
- **Zumba®Kids**  
Natalia Gonzalez, Sportinstructorin, Zumba®-Trainerin

\* STATION FINDET NUR BEI SCHÖNWETTER STATT



Sergey Novikov / shutterstock.com

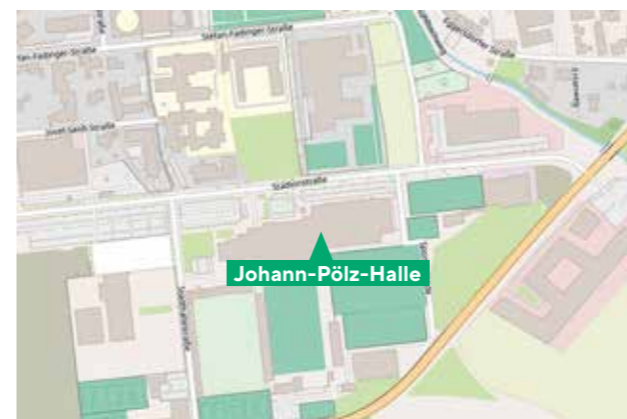
## Information und Beratung

- **Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK)**  
Infos zum Bewegungstag und Beratung über die Leistungen der ÖGK
- **Gesunde Gemeinde Amstetten**
- **Radland NÖ**

 **Buffetbetrieb: Patzalt Catering**

## Veranstaltungsort

Stadionstraße 12, 3300 Amstetten



### Mit freundlicher Unterstützung von



Medieninhaber, Herausgeber und Redaktion:  
Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15-19, 1100 Wien  
[www.gesundheitskasse.at/impressum](http://www.gesundheitskasse.at/impressum)

Hersteller: ÖGK Hausdruckerei Wien  
Satz- und Druckfehler vorbehalten.

## Familien-Bewegungstag

04. Mai 2024, 09.00 bis 16.00 Uhr  
Johann-Pözl-Halle Amstetten



Monkey Business Images / shutterstock.com

**EINTRITT FREI!**  
Wir freuen uns auf euer Kommen.

# Bewegung, Spiel und Spaß für die ganze Familie

Gesundheit beginnt in der Familie – denn Eltern sind immer auch Vorbilder für ihre Kinder. Wer sich von klein auf bewegt, fördert nicht nur die geistige und körperliche Entwicklung, sondern bleibt auch als Erwachsener meist dabei.

Beim Familien-Bewegungstag der Österreichischen Gesundheitskasse möchten wir euch Anregungen, Infos und Tipps für mehr Bewegung mitgeben. Es wartet ein abwechslungsreiches Programm und jede Menge Spaß auf euch!

Infos zur Veranstaltung gibt es unter [www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben) bzw. unter der Tel.-Nr. +43 5 0766-126214.

”

**„Niemand weiß, was er alles kann, bis er es probiert hat.“**

*Publilius Syrus*



## Bühnenprogramm

Moderation: Mag. Claudia Weyrer

**V** Vorführung **M** zum Mitmachen

- V** 09.30 **WingTsun-Vorführung**  
EWTO-Schule Amstetten, Waidhofen und Ybbs
- M** 10.00 **Tanz- und Fitnessparty Zumba®Kids**  
Natalia Gonzalez
- V** 10.30 **Zirkuskünste**  
Show & Co
- V** 11.00 **Ballett- und Modern Dance-Choreographien**  
Musikschule Amstetten
- V** 12.00 **Performance Cheerdance**  
Thunders Tanzsportverein Amstetten
- V** 13.00 **Sportakrobatik**  
ATUS Amstetten
- M** 14.00 **Dance- & Showauftritt Young Republic**  
(bekannt aus The Voice Kids, Supertalent und Kiddy Contest)
- M** 14.30 **Hula-Hoop-Spaß für Klein & Groß**  
(Reifen in allen Größen vorhanden!)  
Marina Hora-Pichlbauer

### ★ HIGHLIGHTS

- Dance- & Showauftritt Young Republic
- Bungee-Trampolin
- Kletterturm \*
- Fotobox – Hol dir dein Erinnerungsfoto!

\* STATION FINDET NUR BEI SCHÖNWETTER STATT

## Vorträge

(für Erwachsene)

- 10.00 **Warum wir unsere Kinder ausreichend bewegen sollten – Tipps für einfacheres Lernen, die Knochengesundheit und Co.**  
Mag. Andreas Mistelbauer-Obernberger, Sportwissenschaftler & Trainingstherapeut
- 11.00 **„Good food, good mood“ – Was soll auf den Familientisch?**  
Martina Haider, MSc, Diätologin

## Fitness- und Gesundheits-Checks

- **Check Your LimitZ – Parcours „Teste deine Fitness“**  
ASKÖ NÖ
- **Fit-Level Stresswertmessung des Herzens**  
Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
- **Fuß- und Laufanalyse für die ganze Familie**  
Gerlinger Schuhe und Orthopädie
- **MFT Challenge Disc (Koordinations- und Schnelligkeitstest)**  
Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen (SVS)
- **Spinal Mouse (Wirbelsäulenscreening) und TDS (Reaktions- und Schnelligkeitstest)**  
„Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH